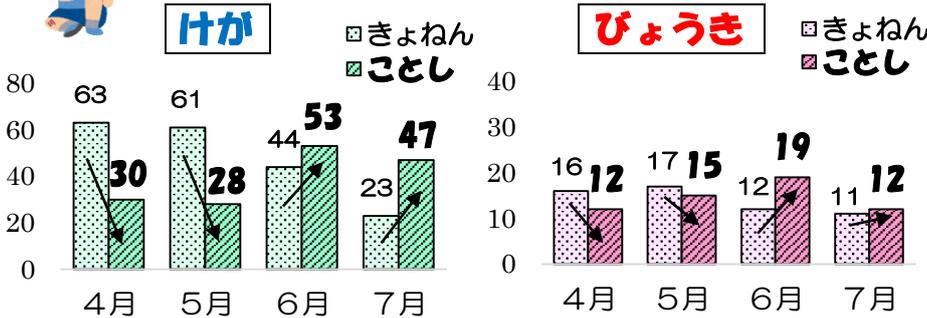


みなさんが楽しみにしていた夏休みがはじまります！遊びに行ったりおいしい物を食べたり、日ごろできない経験ができる夏休み。楽しい夏休みにするためには、元気な体が必要です！規則正しい生活で充実した夏休みをすごしてくださいね。そして始業式の日には、元気いっぱいの笑顔で会いましょう！



◇1学期の保健室のようす◇



けがは、6月と7月に多かったです。

びょうきは、インフルエンザB型が流行した6月に多かったです。

きよねんとくらべるとことしは6～7月の来室が多かったです。

早起き早寝をする



夏休み中でも早起き早寝をして、生活リズムを乱さないようにしましょう。

★心地よく眠るためには★

- *寝る前に寝室を適度に冷やしておく
- *ぬるめのお風呂につかって、心身ともにリラックスする
- *眠れなくなるので、寝る前に興奮するようなゲームをしたり激しい遊びをしたりしない

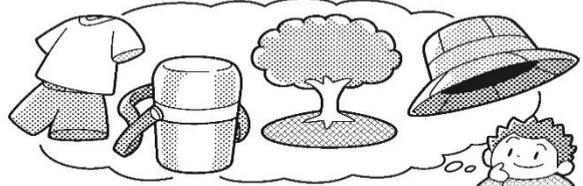
1日3食をきちんと食べる



たんぱく質、ビタミンB群
肉、魚、ほうれん草、小松菜、果物、牛乳など

暑いと食欲が低下しがちですが、たんぱく質やビタミン、ミネラルをとるようにしましょう。

熱中症の予防をする



風通しのよい服装、水分補給、涼しい場所で休む、帽子をかぶるなどの、熱中症対策をしましょう。

◇保健室からの宿題◇

①なつやすみ*はみがきカレンダー
【8/27に持ってきましょう】
うらなを参考にしっかりみがこう！

②歯科・眼科・整形外科等の治療
【治療報告書を持ってきましょう】

夏休み明けの行事予定

2学期がはじまってすぐ、発育測定があります。

8/28(水) 全校児童

*体育着(半そで・ハーフパンツ)をわすれずにきててください。

*女子は、かみ型にも注意してください。(頭のてっぺんや後ろでしならない)

たたかえ！歯みがき戦隊 ミガクンジャー！

歯ブラシの向きをしょうぶにかえて、
1本1本の歯をていねいにみがこう！



覚えられ
るかな？

おうちに
掲示して
使っ
てね



たてみがきレッド

みんなの笑顔をもるため、
白くてきれいな歯にするぜ！
前歯をたてにミガクンジャー！



前歯はたてみがきで
歯と歯のあいだも
1本1本みがこう！！

すみずみまで
よこみがきで
ていねいに
みがいてね！



よこみがきブルー

上の歯、下の歯、
歯こうやむし歯はないかな？
よこ横ヨコにミガクンジャー！



ななめみがき グリーン

おく歯をしっかりみがくため、
ななめに入れてミガクンジャー！



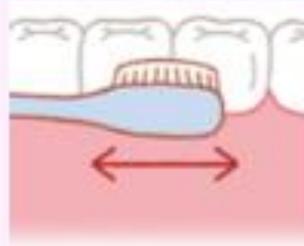
歯ブラシの毛先が
おく歯にとどくよう
に、ななめにつっこ
んでみがこう！！

前歯のうらは
歯こうをゆっく
りかきだすよう
にみがいてね！



うらみがきイエロー

わすれていないかい？
前歯のうら！うらまで
しっかりミガクンジャー！



フレフレピンク

みんなをたくさん応援するわ！
やさしく、ちいさく、ていねいに！
しっかりきれいにみがいてね ♡♡



歯ブラシは
かるい方で
ちいさく動かして
みがいてね♪